

ENTRAINEMENT

NIVEAU « *Loisir & Perfectionnement* »

Séance : Nage (23 octobre 2013, Saint Jean de Capistran)

Thème : Technique de mise à l'eau

Objectif de cette séance : Savoir s'adapter

Responsable : Michèle

Rappel :

- Fosse du 18 novembre : ouverture des inscriptions
- Journée multi-activités du 26 octobre aux étangs de Verneuil

Présentation à sec des techniques de mise à l'eau

- Rappel des différentes méthodes de mise à l'eau
- Avantages et inconvénients de chaque mode

Échauffement :

- 200 mètres nage libre
- 300 mètres PMT à son rythme

Technique de mise à l'eau :

SAUT DROIT

- Sortie à l'échelle avec ou sans les palmes au pied, après chaque saut
- Saut droit face à la piscine (rappel des consignes)
- Saut droit sans le masque
- Saut droit sans le masque avec remise au fond avant la remontée
- Saut droit sans les palmes avec remise au fond avant la remontée
- Saut droit sans le masque et sans les palmes
- Saut droit sans le maillot de bain (non je plaisante !)
- Saut droit depuis le plot
- Saut droit en pivotant (zone de saut non sécurisée)
- Saut droit puis déplacement horizontal avant la remontée

BASCULE ARRIÈRE

- Faire les mêmes exercices sur le rebord

APNÉE

- Apnées dans le petit bassin